50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022

**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**



**FRUTOS SECOS**

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

**1º GARBANZOS GUISADOS**
**2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

**1º MACARRONES A LA ITALIANA**
**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE AND GREEN PEAS

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º CODITOS GRATINADOS**

**2º NUGGETS DE POLLO CON PATATAS**

1º PASTA AU GRATIN

2º CHICKEN NUGGETS AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**

50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022




**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**


**FRUTOS SECOS NI KIWI**

Alegra Servicio a Colectividades


Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es


EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

1º **GARBANZOS GUISADOS**
2º **POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

1º **MACARRONES A LA ITALIANA**
2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE AND GREEN PEAS

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º CODITOS GRATINADOS**

**2º NUGGETS DE POLLO CON PATATAS**

1º PASTA AU GRATIN

2º CHICKEN NUGGETS AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**

50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022

**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**



**MELOCOTÓN**

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

1º **GARBANZOS GUISADOS**
2º **POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

1º **MACARRONES A LA ITALIANA**
2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE AND GREEN PEAS

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º CODITOS GRATINADOS**

**2º NUGGETS DE POLLO CON PATATAS**

1º PASTA AU GRATIN

2º CHICKEN NUGGETS AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**

50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**

**ANACARDO Y PISTACHO**

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

**1º GARBANZOS GUISADOS**
**2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

**1º MACARRONES A LA ITALIANA**
**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE AND GREEN PEAS

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º CODITOS GRATINADOS**

**2º NUGGETS DE POLLO CON PATATAS**

1º PASTA AU GRATIN

2º CHICKEN NUGGETS AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**

50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**

**NUEZ, PIEL DE MELOCOTON**

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

**1º GARBANZOS GUISADOS**
**2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

**1º MACARRONES A LA ITALIANA**
**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE AND GREEN PEAS

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º CODITOS GRATINADOS**

**2º NUGGETS DE POLLO CON PATATAS**

1º PASTA AU GRATIN

2º CHICKEN NUGGETS AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**

50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022




**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**


**HUEVO, FRUTOS SECOS, MARISCO, LENTEJA, CACAHUETE, MELOCOTÓN, SOLO PESCADO CONGELADO**


Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es


EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

**1º GARBANZOS GUISADOS**
**2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

**1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSH)**
**2º MERLUZA (CONGELADA) AL HORNO CON ENSALADA**
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (EGG FREE)
2º BAKED HAKE (FROZEN) AND SALAD
**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA (CONGELADA) A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE (FROZEN) MEUNIERE AND GREEN BEANS

**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º CREMA DE CALABAZA**

**2º PAVO PLANCHA CON ENSALADA**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA (PSH)**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (EGG FREE)

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)**

**2º FILETE DE LENGUADINA (CONGELADA) CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)

2º GRILLED DAB (FROZEN) AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO (PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º CODITOS GRATINADOS (PSH)**

**2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º PASTA AU GRATIN (EGG FREE)

2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL SIN HUEVO Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT (EGG FREE) AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º GRILLED PORK AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN HUEVO**

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**

50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022




**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**


**INTOLERANCIA A LA LACTOSA, ARROZ Y PASTA**

Alegra Servicio a Colectividades


Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es


EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

1º **GARBANZOS GUISADOS**
2º **POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

1º **VERDURAS VARIADAS REHOGADAS**
2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
1º SAUTÉE VEGETABLES
2º BAKED HAKE AND SALAD
**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º CREMA DE CALABAZA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º PATATAS GUISADAS CON VERDURA**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º STEWED POTATOES AND VEGETABLE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO SIN FIDEOS**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º SOUP (NO NOODLE)

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º GUISANTES CON JAMÓN**

**2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º GREEN PEAS AND HAM

2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL SIN LACTOSA Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT (LACTOSE FREE) AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**

50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**

**GAMBA, KIWI, MELÓN, PIEL DE MELOCOTÓN**

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

1º **GARBANZOS GUISADOS**
2º **POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

1º **MACARRONES A LA ITALIANA**
2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE AND GREEN PEAS

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º CODITOS GRATINADOS**

**2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º PASTA AU GRATIN

2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**

50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022




**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**


**FRUTOS SECOS, FRUTAS ROSÁCEAS, GRANADA**


Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es


EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

1º **GARBANZOS GUISADOS**
2º **POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

1º **MACARRONES A LA ITALIANA**
2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE AND GREEN PEAS

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º CODITOS GRATINADOS**

**2º NUGGETS DE POLLO CON PATATAS**

1º PASTA AU GRATIN

2º CHICKEN NUGGETS AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**

50 aniversario 1967-2017

San Javier

# mes de diciembre de 2022




**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)**
**Teléfono: 914 734 216**


**MARISCO, ANACARDO, SEMILLAS DE SÉSAMO, PISTACHO**

Alegra Servicio a Colectividades


Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es


EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



## JUEVES 1

1º **GARBANZOS GUISADOS**
2º **POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º CHICKPEA STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 841 | Kcal | | 3515 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 8,5 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares | 17,3 | g.] |
| Proteínas | 35 | g. | Sal | 1,92 | g. |

## VIERNES 2

1º **MACARRONES A LA ITALIANA**
2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 852 | Kcal | | 3561 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 4,7 | g.] |
| H.Carbono | 100 | g. | [Azúcares | 21 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,04 | g. |

## LUNES 5

Día no lectivo



## MARTES 6



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

## MIÉRCOLES 7

Día no lectivo



## JUEVES 8



Día de la Inmaculada Concepción

## VIERNES 9

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 838 | Kcal | | 3503 | kJ |
| Lípidos | 45 | g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares | 23,3 | g.] |
| Proteínas | 27 | g. | Sal | 2,37 | g. |

## LUNES 12

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE AND GREEN PEAS

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 858 | Kcal | | 3587 | kJ |
| Lípidos | 34 | g. | [Saturados | 4,5 | g.] |
| H.Carbono | 109 | g. | [Azúcares | 25,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,2 | g. |

## MARTES 13

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 848 | Kcal | | 3543 | kJ |
| Lípidos | 42,7 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 89,2 | g. | [Azúcares | 21,8 | g.] |
| Proteínas | 26,9 | g. | Sal | 2,15 | g. |

## MIÉRCOLES 14

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 800 | Kcal | | 3343 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 6,5 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares | 19,7 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 2,11 | g. |

## JUEVES 15

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**

**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 882 | Kcal | | 3685 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados | 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 108 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,49 | g. |

## VIERNES 16

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 819 | Kcal | | 3421 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados | 8 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal | 1,9 | g. |

## LUNES 19

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 837 | Kcal | | 3501 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 5,8 | g.] |
| H.Carbono | 97 | g. | [Azúcares | 18,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal | 1,93 | g. |

## MARTES 20

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 824 | Kcal | | 3443 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal | 2,51 | g. |

## MIÉRCOLES 21

**1º CODITOS GRATINADOS**

**2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º PASTA AU GRATIN

2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**

SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 850 | Kcal | | 3554 | kJ |
| Lípidos | 36 | g. | [Saturados | 6,4 | g.] |
| H.Carbono | 94 | g. | [Azúcares | 18,7 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal | 2,26 | g. |

## JUEVES 22

**1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 788 | Kcal | | 3293 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados | 11,1 | g.] |
| H.Carbono | 54 | g. | [Azúcares | 21,4 | g.] |
| Proteínas | 25 | g. | Sal | 1,98 | g. |






| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS | |
|---|---|
| **SI COMES** | **PUEDES CENAR** |
| **Pasta o Arroz y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Pasta o Arroz y Huevo** | **Verdura/Ensalada y Carne** |
| Verdura y Carne | Patata y Pescado |
| **Verdura y Pescado** | **Patata y Huevo** |
| Verdura y Huevo | Arroz y Carne |
| **Legumbre y Carne** | **Verdura/Ensalada y Pescado** |
| Legumbre y Pescado | Verdura y Huevo |
| **Legumbre y Huevo** | **Verdura/ensalada y Carne** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**